

新的一年即將到來，家家戶戶都在準備過新年，每年的年假後最熱門的話題就是今年的年假我胖了幾公斤，所以不能免俗的，營養師一定要來說一下：健康年菜。

以前的社會上，因為一整年很難得有機會吃到肉，所以在過年時都會像是要滿足一整年的願望似的，準備充滿了大魚大肉、山珍海味的一大桌年菜；但隨著時代變遷、經濟起飛，幾乎所有人都可以天天吃大魚大肉、山珍海味，也因此造就了不少的文明病。

反向思考，我們是不是反而應該趁著過年的時候，多吃一些蔬菜、水果調整一下體質，平常天天外食的外食族可以趁此機會改善因為纖維素攝取不足、壓力大而引起的便秘之類的問題。

．不論您是要自己準備還是要預購年菜，基本上只要掌握幾個大原則，就可以避免年假時發福，吃的滿足健康又無負擔：

一、考慮營養均衡

不要過量食用肉、魚、豆、蛋類： $\text{個人體重(kg)} \times 1.2 \div 14 \div$ 一天可以吃的最大份數(一份大約為半個手掌大或 1 兩)，舉例來說，一個 60 公斤的健康成人，一天中最多可以吃 5 份肉。

五穀根莖類：玉米、芋頭、茆苳等，糖尿病病友要做份量代換

新鮮蔬果要記得！

二、遵守少油、少鹽、少糖。以下食品避免過量食用

高脂：肥肉、五花肉、肉燥、香腸、核果類、油酥類點心及高油脂零食

高膽固醇：內臟和蛋黃、魚卵、烏魚子等

高鹽：臘肉、火腿、魷魚絲、蜜餞等醃漬品及調味較重的零食或加工食品

品

高糖（又高油）：中西式糕餅

三、儘量選用高纖維的食物及健康的烹煮方式

含有豐富纖維質的食物可預防及改善便秘，減少大腸癌的罹患機率；亦

可降低血膽固醇，有助於預防心血管疾病

烹調方法可以多用蒸、煮、滷、炒、拌等

搭配的飲料可選用無糖、零熱量、自己泡茶

如何增加攝取？

- 盤飾菜：青江菜、花椰菜、紅蘿蔔、香菇等
- 火鍋：蔬菜湯底，加大白菜、大蕃茄、白蘿蔔、高麗菜等
- 半葷素：豆苗蝦仁、百菇肉片等

四、小心沾醬陷阱

沙茶醬、番茄醬、甜辣醬、蠔油（高油、高鹽、高糖）

冷盤系列的沙拉醬也是隱形殺手！

· 以新鮮食材的調味為主，可利用中藥材、辛香料(蔥、薑、蒜、當歸、紅棗、枸杞...)、果泥沾醬

五、看清食品標示

由於年節零食與點心多屬高油、高糖、高熱量、低纖維食品，所以在食用上需注意攝取的量，7700 大卡等於一公斤的體重。

六、只吃八分飽

吃到撐通常都已經攝取過多的熱量，其是年菜大部分是熱量密度高的食物，容易消化不良、腸胃不佳的人要為自己留幾分餘地。

另外在大快朵頤、享受美食之餘，不要忘了多多走動，增加身體的活動量喔。

最後敬祝大家

新年快樂!

中壢天晟醫院 28860、28815

楊梅天晟醫院 68815